

Воспоминание изменений

Подумайте, пожалуйста, о ситуации, в которой вы пережили значительное изменение в вашей жизни. Ответьте на следующие вопросы.

1. Какова была ваша первая реакция на это изменение?
2. Почему вы приняли решение пойти на это изменение?
3. Ваша реакция на данный процесс со временем изменилась?
4. Кто или что помогло вам пойти на это изменение?
5. Чем вы рисковали, идя на это изменение?
6. Многие изменения предполагают утрату. Что утратили вы, пойдя на данное изменение?